

LUNDI 7 DECEMBRE PROGRAMME DE MUSCULATION



Echauffement :

A faire 2 ou 3 fois selon vos envies

- 30 sec trotter
- 20 sec monter les genoux
- 20 sec talons fesses
- 20 sec sprint
- 30 sec trotter

Musculation :

- Battements : sur le dos, et sur les coudes, plier une jambe et avec la jambe tendue => 15 battements de chaque jambe et 15 battements des deux jambes en même temps
- Sur le dos, tenir 15sec en cuillère et 15 fermetures jambes tendues ou pliées
- Faire 2 fois : Sur le dos, plier les jambes, relever la tête et le haut du corps => toucher alternativement les chevilles avec les mains (30 fois de chaque côté)
- Sur le ventre, 15 élévations haut du corps et bas du corps en même temps puis 15 sec tenu en « superman »
- Départ en gainage sur les coudes, passer en position gainage sur les mains => chaque changement de main/coude compte pour 1 (le faire 2 fois *20)
- Pompes sur les genoux ou sur les pieds 2* 15
- Squats 2 * 15 puis rester 15 sec en position basse
- Debout, faire 2* (15 petits cercles de bras en avant et 15 en arrière)

Bon courage à tous !